

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova-chlapci

Ročník: 9.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">▪ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program▪ sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí▪ při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli▪ zvládá techniku atletické disciplíny i další náročnější techniky▪ získané dovednosti uplatní při případné reprezentaci školy	Atletika Sprint do 100m Běh vytrvalostní do 3000m Štafetový běh Skok daleký - zdokonalování techniky Skok vysoký - zdokonalování techniky flopu Hod míčkem Vrh koulí - zlepšování techniky	OSV VDO	Stadion, tělocvična
<ul style="list-style-type: none">▪ samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly▪ zvládá jednoduchou sestavu, cvičební prvky na hrazdě i kruzích▪ dokáže zvládnout prvky s dopomocí▪ při cvičení uplatní svůj fyzický fond▪ používá správnou techniku	Gymnastika Akrobacie – kotoul vpřed, vzad do zášvihu, přemet stranou Hrazda - toč vzad, výmyk Kruhy- překot vzad Trampolínka – nácvik salta vpřed s dopomocí Šplh - s obměnami Rytmická a kondiční gymnastika Přeskok přes kozu – skrčka, roznožka	VDO OSV	Tělocvična
<ul style="list-style-type: none">▪ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	Úpoly – střehové postoje, pády kotoulem přes rameno vzad, skulením do kolébky	EGS OSV MKV EV	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ▪ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech ▪ využije zkušenosti z her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků ▪ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji ▪ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora ▪ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem ▪ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti ▪ uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<p>Sportovní hry - házená, kopaná, basketbal, florbal, volejbal, softball</p> <p>Stolní tenis (dle možností)</p> <p>Plavání – zdokonalovací plavecká výuka, rozvoj plavecké vytrvalosti</p> <p>Význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport Organizace prostoru a pohybových činností v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj - výběr, ošetřování Turistika a pobyt v přírodě, přesun v terénu</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových</p>	<p>OSV VDO EV</p> <p>EGS EV</p> <p>EV F-správný styl</p> <p>MDV</p>	<p>Plavecký bazén</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ▪ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší ▪ užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu ▪ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky-čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu ▪ zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci ▪ zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže 	<p>činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného Zdravotně orientovaná zdatnost</p> <p>Komunikace v TV- tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných činnostech</p> <p>Historie a současnost sportu významné soutěže a sportovci, olympismus</p> <p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech Pravidla osvojovaných pohybových činností</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</p>	<p>Př-PP</p> <p>Př-zdravý životní styl</p> <p>EV MKV D-Olympijské myšlenky</p> <p>Př-Zdravotní aspekty</p>	